

8 tema for godt samspel



Samtalehefte
for foreldre og andre voksne



Dette heftet inngår i ein serie av materiell knytta til foreldrerettleiingsprogrammet.

Heftet er gjeve ut av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

For oversikt over øvrig materiell, sjå www.bufetat.no/foreldreveiledning.

Forfattaren står ansvarleg for innhaldet.

Opplysningar om tinging/kjøp av materiell finn du på nettsida. Ein del av materiell er dessutan tilgjengeleg slik at det kan lastast ned frå nettet.

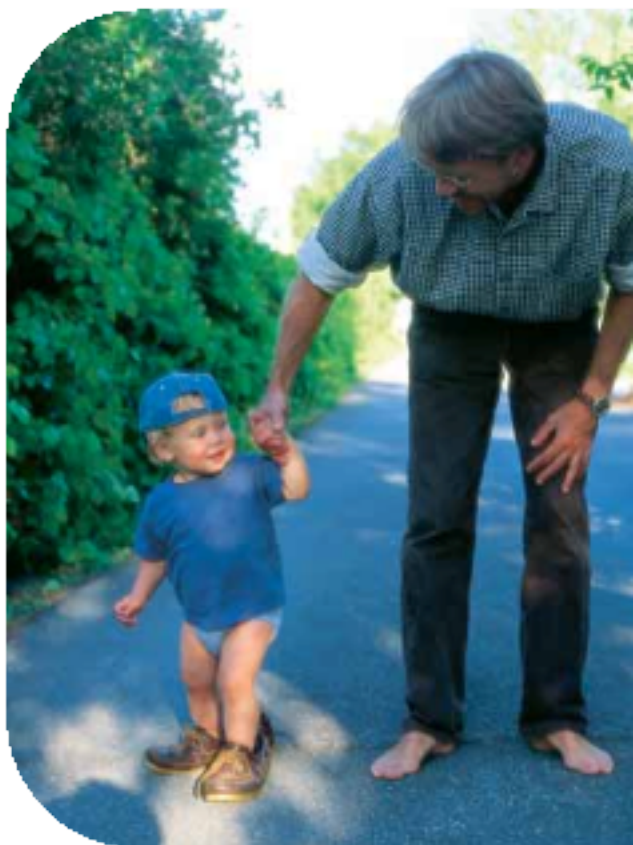
ICDP sitt program for foreldrerettleiing

ICDP er ein norsk organisasjon som samarbeider med eit internasjonalt nettverk av forskarar og medarbeidarar for å utvikle tiltak for barn og omsorgsgevarar. ICDP held kurs for ulike brukargrupper.

For nærmare informasjon, kontakt:
ICDP, Anne Maries vei 14b, 0373 Oslo
Telefon 21 39 34 16, e-post icdp@icdp.no

Symbolen for foreldrerettleiinga er stilsert etter ei gammal helleristning frå boka «Helleristningene i Alta» av Knut Henskog.

Design: Virtual Garden Design
Foto: John Bøe, Scanpix Creative
Trykk: Andvord Grafisk AS
2008
Bestillingsnummer: BU00032



Når desse tema for godt samspel er blitt utforma, har vi lagt vekt på at dei blir formulerte både enkelt og så generelt at dei kan brukast på ulike alderstrinn, og at dei gjev rom for ei individuell utforming - korleis ein omsorgsgevar viser kjærleik og verdsetjing for barnet sitt, kan variere både mellom individ og kulturar.

Tema er meinte som utgangspunkt for samtale, for å kunne gje eksempel frå eigen kvardag og for aktivering av den måten ein naturleg viser kjærteik på, formidlar meining og utvidar barnet si erfaring, regulerer og set grenser på ein positiv måte. Sjøve innhaldet i tema er erfaringar som er tilgjengelege for oss alle. Det er lite nytt i dette, likevel er desse erfaringane sjøve nøkkelen til god omsorg. Tema for godt samspel er ikkje meinte som påbod som skal følgjast, men som ei påminning og eit utgangspunkt for å aktivere erfaringar som dei fleste foreldre allereie har, men som kan kome i bakgrunnen på grunn av stress i livet.

Etter å ha arbeidd med desse tema i ulike kulturelle samanhengar i Afrika, Latin- Amerika og forskjellige europeiske land, har vi kome til at dei uttrykkjer felles erfaringar som dei fleste kjenner att og opplever som viktige i si omsorg for barn i ulike aldrar.

Karsten Hundeide
professor i psykologi ved Universitetet i Oslo

Vis positive kjensler – vis at du er glad i barnet ditt



Det er viktig for tryggleiken hos barnet at du viser at du er glad i det, kjærteiknar det og viser det glede og entusiasme. Små barn som enno ikkje kan forstå varleg tale, kan likevel oppfatte kjærlek og avvising, glede og sorg. Det er mange måtar å gjere dette på, og måten varierer sjølvstapt med alderen på barnet.

- Smile og le saman
- Omfamne, klemme
- Positiv berøring
- Spøk og latter saman
- Snakke med mild, kjærleg stemme
- Sei at du er glad i barnet ditt når det er naturleg

Oppgåver

- A. Gje døme på korleis du gjer dette i praksis. Korleis reagerer barnet ditt?
- B. Korleis trur du eit barn som berre møter likesæle og negative kjensler frå sine nærmaste vil reagere?
- C. Kva for eigenskapar set du mest pris på ved barnet ditt?
- D. Korleis kan du gjere barnet ditt glad?

Juster deg til barnet og følg barnet sitt initiativ



Når du er saman med barnet ditt, er det viktig at du er merksam på kva barnet ønskjer, kva det gjer og kva det føler, slik at du lever deg inn i korleis barnet har det, og at du prøver å tilpasse deg til barnet og følgje det som barnet er opptekte av. Då vil barnet kjenne at du bryr deg om det. Alle – både barn og vaksne – har bruk for å bli «sett» og forstått!

Det er viktig for utviklinga hos barnet at det, innanfor visse grenser, får følgje sine egne idear i staden for å bli pådytta aktivitetar frå andre. Pass på at du ikkje går for fort fram og «overkøyre» barnet. Gje det tid til å kome med egne initiativ. Dette vil ikkje seie at det er barnet som skal styre deg!

- Svare når barnet søker kontakt
- Følgje aktivitet og handlingar hos barnet
- Sjå kva barnet gjer, kva det ønskjer

- Tolke kroppsspråket hos barnet
- Gjette kva barnet ønskjer og føler
- Svare på det barnet ønskjer og føler
- Tilpasse dine handlingar til tilstanden barnet er i
- Vise interesse for det barnet gjer.

Oppgaver

- A. Gje dame på korleis du gjer dette i praksis.
- B. Korleis reagerer barnet ditt når du justerer deg til det og følgjer utspel frå det?
- C. Korleis vil eit barn som aldri får svar på utspela sine, innrette seg og oppføre seg?
- D. Korleis ser du kjensler og tilstand gjennom kroppsuttrykk hos barnet?

Snakk med barnet ditt om ting det er oppteke av og prøv å få i gang ein «kjensleprega samtale»



Sjålv kort tid etter fødselen er det mogleg å få i gang ein kjenslefylt «samtale» med augekontakt, smil og utveksling av rørsler og gledesytringar, der omsorgsgjeveren kommenterer positivt det barnet gjer eller er oppteke av, og der barnet «svarer» med gledeslydar. Denne «samtalen» er viktig for at barnet skal kunne knytte seg til deg, for at det skal lære seg å vere saman med andre og for å utvikle eit godt språk. Også større barn treng intim kontakt gjennom personlege samtalar der eini tiltru kan opne seg og snakke om personlege ting saman.

- Intim samtale
- Nærkontakt
- Fortrulege opplysningar og «løyndomar»
- Augekontakt
- Rytmsk samspel gjennom kroppsspråk
- Imitasjon og utveksling av positive rørsler
- Samtale med gjensidig utveksling av tankar, ord og kjensler

Oppgåver

- A. Gje dame på korleis du gjer dette i praksis.
- B. Korleis skjer denne kjenslefylte samtalen med barn i ulike aldrar (spedbarn, 3-åring, 8-åring, jente 13 år og gutt 16 år)?
- C. Korleis vil eit barn som sjeldan får nærkontakt og høve til å tru seg til andre utvikle seg?
- D. Korleis greier du i ein travelt kvardag å leggje til rette slik at de får tid til personleg kontakt og kosetunder?

Gje ros og anerkjenning for det barnet greier å gjere

For at eit barn skal utvikle tru på seg sjølv og mot til å prøve noko nytt, er det viktig at nokon får barnet til å oppleve at det er verd t noko, og at det får til noko. Dette skjer ved at nokon reagerer positivt når barnet gjer noko bra: gjev det ros, seier kva som var bra og kvifor det var bra. Det er viktig at barnet får ei kjensle av å bli «sett» slik. Då vil barnet utvikle ein realistisk sjølvtilitt.

«Sjå» barnet

- Augekontakt
- Med smil og helsing
- Positiv kroppskontakt som svar

Verbal aksept

- Gje ros og anerkjenning:
«Det er bra, fint»
«Det er bra, for når du gjer slik, da...»
med forklaring til kvifor det er bra.

Oppgåver

- A. Gje døme på korleis du gjer dette i praksis.
- B. Korleis reagerer barnet ditt når det får ros for noko det har gjort bra?
- C. Korleis vil eit barn som aldri får ros frå foreldra, reagere og oppføre seg?
- D. Korleis gjev du anerkjenning til eit spedbarn?



Hjelp barnet til å samle merksemda si, slik at de har ei felles oppleving av det som er rundt dykk



Barn treng ofte hjelp til å samle merksemda si. Dette kan du hjelpe til med ved å påkalle og leie merksemda hos barnet til det som er rundt dykk. Du kan seie «Sjå her ...» og vise fram det du ønskjer at barnet skal oppleve eller sjå, eller du kan tilpasse deg sjølv til det barnet er opptekte av slik at de blir opptekne av det same. Ofte ser ein at barnet er opptekte av noko og foreldra av noko anna. Utan felles oppleving av ting i omgjevnadene er det vanskeleg å snakke

eller gjere noko saman. Det er ein føresetnad for god kontakt og kommunikasjon.

- Fokusering og felles merksemd ved å følgje med på det barnet er opptekte av, kva det ser på og er interessert i.
- Fokusering ved å kalle på merksemda hos barnet og rette henne imot ting, detaljar og eigenskapar av felles interesse: «Sjå!» «Kom!»

Oppgåver

- A. Gje døme på korleis du hjelper barnet ditt til å samle merksemda si, slik at de saman opplever ting i omgjevnadene. Korleis reagerer barnet ditt?
- B. Korleis vil eit barn som heile tida opplever å bli forvirra av mykje som skjer på ein gong, og som sjeldan får hjelp til å samle merksemda si, utvikle seg?
- C. Har du og barnet ditt tid saman til felles merksemd imot ting som interesserer dykk?

Gje meining til det barnet opplever av omverda ved å skildre det de opplever saman og ved å vise kjensler og entusiasme

Ved å setje ord på, gje namn til og vise korleis ting fungerer, samstundes som du viser kjensler for det de opplever saman, vil opplevinga bli noko som barnet hugsar som viktig og meningsfullt.

For at barnet skal forstå kva som skjer rundt seg og oppleve det som meningsfullt og interessant, treng det ein vaksen til å setje ord på opplevingane. Då blir barnet også tryggare. På denne måten lærer det til dømes språket, og det kan fungere saman med andre. Dette skjer oftast heilt automatisk alt frå barnet er nyfødt: «Sjå, no skal vi skifte bleie, er du sår på stumpen din?»

- Snakke med barnet om det de opplever saman
- Gje namn og skildre det de ser
- Vise korleis ting fungerer
- Vise entusiasme og engasjement for det de opplever saman



Oppgåver

- A. Gje døme på korleis du gjer dette i praksis. Korleis reagerer barnet ditt?
- B. Korleis vil eit barn som ikkje opplever at nokon formidlar meining til det barnet opplever, reagere og oppføre seg?
- C. Korleis kan ein formidle meining til barn i ulike aldrar? (til spedbarn, 3-åring, 14-åring)

Utdjup og gje forklaringar når du opplever noko saman med barnet ditt



For at barnet skal forstå meir av verda rundt seg er det viktig at nokon gjev det forklaringar eller fortel historier om kvifor ting skjer. Hos yngre barn kan ein utvide barnet si oppleving og forståing ved å samanlikne det de opplever saman i augneblinken med noko barnet har opplevd tidlegare. «Hugsar du då vi besøkte ...? Då såg vi også ...»

Når barnet blir eldre, kan ein fortelje historier, gje forklaringar, stille spørsmål, finne likskapar og skilnader osv. På denne måten går vi utover det barnet opplever i augneblinken.

Alt dette er viktig for den intellektuelle utviklinga hos barnet.

- Gje forklaringar, fortelje og finne å sak til kvifor noko skjer
- Samanlikne likskapar og skilnader i forhold til anna oppleving
- Finne samanhengar til fortid og framtid
- Lage og fortelje historier om det de opplever saman
- Teikne, sjå på bilete og lage teater ut frå det de opplever

Oppgåver

- Gje døme på korleis du gjer dette i praksis.
- Korleis er det mogleg å gjere opplevingane av omgjevnadene rikare for eit 1-års gammalt barn? Korleis vil du utdjupe opplevinga av omgjevnadene for ein 7-åring?
- Korleis vil eit barn utvikle seg som sjeldan får forklaring på kva som skjer?
- Tek du deg tid i ein travel kvardag til å stoppe opp og gje forklaringar til barnet ditt når det spør?

Hjelp barnet ditt til å kontrollere seg sjølv ved å setje grenser for det på ein positiv måte: ved å leie det, vise positive alternativ og ved å planleggje saman

Barn treng hjelp til å kontrollere seg sjølv og til å planleggje. Dette skjer i stor grad ved at vaksne på ein positiv måte leier barnet utan å overta barnet sitt initiativ. Når barn oppfører seg omsynslaus t, egoistisk og bryt reglar for å vere saman med andre barn og vaksne, er det viktig at omsorgspersonane grip inn og set grenser på ein positiv måte og forklarar kvifor visse handlingar ikkje er tillatne. I staden for heile tida å kome med forbod og seie «nei» til barnet, er det viktig å leie det på ein positiv måte, vise kva det har lov å gjere og gjerne vere saman med barnet. Ofte er det positiv merksemd frå foreldra barnet søker når det oppfører seg uskikkeleg.

- Regulere ved å leggje tilhøva til rette for barnet sine aktivitetar, til dømes ved å rydde unna gjenstandar ein er redd for når barna er heilt små
- Leie aktiviteten hos barnet ved å føreslå, peike og nemne kva som kan gjerast
- Hjelpe til med å planleggje steg for steg
- Gje støtte avhengig av barnet sitt behov for hjelp - trekkje seg tilbake når barnet får til, slik at det opplever at det greier oppgåva på eiga hand
- Utfordre barnet ved å gje det oppgåver der det må ta i bruk alle dei evner det har og dei aktivitetane det meistrar
- Setje klare grenser for kva som er tillate, på ein positiv måte. Forklare kva som er tillate å gjere og kva som ikkje er tillate
- Gje forklaringsar når ein forbyr barnet noko
- Avleie barnet når det handlar «galt» ved å peike på alternative aktivitetar
- Med eldre barn og ungdomar kan ein også forhandle, til dømes når det gjeld innetider



Oppgåver

- A. Gje dæme på korleis du gjer dette i praksis.
- B. Korleis vil eit barn som aldri opplever at foreldra set grenser og leier det, reagere og oppføre seg? Eller dersom foreldra leier ved alltid å kome med forbod?
- C. I frustrerte situasjonar er det lett å setje grenser ved å rope «nei» og vere sint. Kva for andre meir positive måtar set du grenser på?



Program for foreldrerettledning er eit tilbod til alle foreldre som har barn i alderen 0-18 år. Gjennom programmet kan foreldre møtast i grupper for å utveksle erfaringar og reflektere over eigen omsorgspraksis. Målsettinga er at den enkelte mor og far skal finne tryggleik og stadfesting på at dei er gode foreldre ved å bli medvitne på kva dei gjer som er bra for barna. Det vert ikkje gjeve oppskrifter, men hjelp til å finne sine egne løysingar. Vi har fått anerkjende fagfolk til å lage bøker, rettleingshefte, temahefte, videoar og dvd-ar som tek opp ulike sider ved det å vere foreldre. Det heftet som du no held i handa, er skriva av Karsten Hundeide, professor i psykologi. Saman med dei ulike hefta, videoane og dvd-ane som kjem ut, er det lokalt ute i kommunane sett i gang ulike rettleingsstilbod for foreldre. Helsestasjonen, barnehagen og skulen vil kunne gje opplysingar om kva som finst i ditt lokalmiljø.

For meir informasjon om foreldrerettlingsprogrammet, sjå www.bufoetat.no/foreldreveiledning/.
Her vil du også finne ei elektronisk utgåve av dette heftet.